ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№9 (17) МАЙ 2007

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

гриль и барбекю



ISSN 1819-9488









Школа кулинарного мастерства

Дорогие друзья!

Если вы мечтаете научиться готовить правильно, вкусно, оригинально, то лучшее решение – прийти в Школу кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ». Здесь вы не только получите новые знания, но и научитесь готовить. Вас ждут приятные знакомства, полезные подарки и хорошее настроение!





Темы занятий на май:

New!

- Чай на все случаи жизни. Только в мае – стоимость 1200 руб.
- Курс «От простого к сложному»
- Мастер-класс Александра Селезнева
- Итальянские пасты
- Итальянская кухня
- Современная азиатская кухня NEW
- Китайская кухня
- Японская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Шашлык, гриль, барбекю
- Готовимся к пикнику
- Салаты и закуски
- Домашняя выпечка
- Домашние обеды
- Домашняя грузинская кухня
- Конфеты ручного приготовления и птифуры NEW
- Европейские торты и десерты NEW
- Основы карвинга
- Банкет за два часа NEW
- Низкокалорийное меню

Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
• Тематические занятия	2300 руб.
• Этнические темы	3500 руб.
• Абонемент	
4 тематических занятия	7500 руб.
4 этнических занятия	11 500 руб.
• Абонемент на год	
(неограниченное количество посещений)	$2500



16 мая

МАСТЕР-КЛАСС Александра Селезнева

Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Торт «Дольче Вита»
Торт «Золотой Флакон»
Пирожное «Ева»
Пирожное «Буше»

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070



Дорогие друзья!

Погода шепчет: «Пора на природу!». Но выезд в лес или на дачу – это не обязательно давно приевшиеся всем шашлыки. На углях или гриле можно приготовить совершенно удивительные блюда из мяса, птицы, рыбы, овощей и даже фруктов. Воспользуйтесь нашими рецептами. Предварительная подготовка не займет много времени, зато ваш пикник удастся на славу.
А победителем конкурса на лучшее блюдо для барбекю стала Татьяна Ивановна Разоренова из Новороссийска, приславшая рецепт «Люля-кебаб в беконе». Поздравляем и желаем дальнейших успехов!
Не забывайте и про конкурс на лучшее рыбное блюдо (до 15 августа с. г.). Более подробную информацию об условиях и призах вы можете узнать из предыдущих номеров нашего журнала.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

салат-барбекю

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 385,7 ккал
белки – 8,6 г, жиры – 28,8 г, углеводы – 23,0 г









ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** молодого картофеля
- **4** сваренных вкрутую яйца
- **400 г** помидоров черри
- **1** кочан салата-латука
- **2** зубчика чеснока
- **2–3** веточки тимьяна
- **2 ст. л.** винного уксуса
- **150 мл** оливкового масла
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить заправку для салата. Чеснок очистить и измельчить. Тимьян вымыть, обсушить и мелко нарезать. В миске смешать масло, уксус, чеснок и тимьян, посолить, поперчить по вкусу.

2 Картофель тщательно вымыть. Разрезать каждую картофелину вдоль пополам. Сбрызнуть 2 ст. л. заправки и запечь на гриле.

3 Яйца разрезать на 4 части. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Салат вымыть, обсушить и крупно нарвать. Выложить в миску картофель, яйца, помидоры и салат. Заправить и перемешать.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Tupperware

овощные шашлычки



ЧТО НУЖНО:

- **1** баклажан
- **1** кабачок
- **2** сладких перца разного цвета
- **6** шампиньонов
- **1** большая луковица
- **6** помидоров черри
- **1** лимон
- **2** зубчика чеснока
- **200 мл** растительного масла
- **1 ч. л.** сахара
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 541,1 ккал
белки – 4,0 г, жиры – 50,6 г, углеводы – 17,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Все овощи тщательно вымыть. Кабачок и баклажан нарезать кружками толщиной 1 см **ножом для овощей** от **Tupperware®**. Перцы очистить от сердцевины и нарезать четвертинками. Лук очистить и крупно нарезать. Грибы разрезать пополам. Кружки баклажана сложить в **чашу «Сервировочная коллекция» Tupperware®**, присыпать солью и оставить на 20 мин. Затем промыть теплой водой и обсушить бумажными полотенцами.

2 **Приготовить маринад для овощей.** На **терке** из **набора «Поваренок» Tupperware®** снять с лимона цедру и выжать сок.

3 Чеснок измельчить в **чудо-чесночнице** от **Tupperware®**.

4 В **ковше «От шефа» Tupperware® 2,4 л** смешать сок и цедру лимона, чеснок, сахар, соль, перец и растительное масло. Поставить на огонь и быстро довести до кипения.

5 Все овощи сложить в миску и залить горячим маринадом. Накрыть и оставить на 1 ч.

6 Нанизать овощи на деревянные шпажки и обжарить на гриле, по 4 мин. с каждой стороны.

КСТАТИ

Чудо-чесночница Tupperware® не только измельчает чеснок, но и предварительно его чистит. С ее помощью можно очистить и измельчить любое количество чеснока, практически к нему не прикасаясь.





конверты из баклажанов



ЧТО НУЖНО:

- **2** баклажана
- **4** помидора
- **200 г** сыра моцарелла
- **1** пучок базилика
- **2 ст. л.** лимонного сока
- **3 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 357,1 ккал
белки – 14,7 г, жиры – 27,4 г, углеводы – 12,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажаны вымыть и нарезать тонкими продольными ломтиками. Присыпать солью и оставить на 15 мин. Промыть теплой водой и слегка отжать. Разогреть в сковороде 1 ст. л. масла и обжарить, по 1 мин. с каждой стороны.

2 Помидоры и сыр нарезать тонкими кружками. Уложить крест-накрест по две пластины баклажана, посолить, поперчить. В середину положить кружок помидора, листок базилика, кружок моццареллы, потом снова помидор, базилик, сыр. Свернуть конвертом.

3 Смешать в миске оставшееся масло, лимонный сок, соль, перец. Обмакнуть в эту смесь конвертики и обжарить на гриле, по 2 мин. с каждой стороны.


1


2


3

шашлычки из шампиньонов





ЧТО НУЖНО:

300 г	шампиньонов
1	сладкий перец
1	стебель лука-порея (только белая часть)
4 ст. л.	растительного масла
2 ст. л.	соевого соуса
0,5 ч. л.	приправы гарам масала

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 192,3 ккал
белки – 4,5 г, жиры – 17,7 г, углеводы – 3,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны вымыть, разрезать каждый гриб пополам. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусками. Порей вымыть, разрезать вдоль на 2 половины, затем нарезать небольшими дольками.

2 Сложить грибы и овощи в миску, влить масло и соевый соус, приправить гарам масалой и перемешать. Оставить на 1 ч.

Нанизать грибы и овощи на деревянные шпажки и обжарить на гриле, по 3 мин. с каждой стороны.





печеный картофель с разными начинками

ЧТО НУЖНО:

8 крупных картофелин
2 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель тщательно вымыть. Смазать каждую картофелину растительным маслом. Завернуть в фольгу и запечь на гриле или в углях до готовности. Надрезать фольгу и развернуть картофель. Полностью фольгу можно не снимать.

2 Надрезать каждую картофелину крест-накрест, слегка надавить, чтобы картофель «открылся», и сделать в центре углубление для начинки.


1


2

начинка из креветок

ЧТО НУЖНО:

150 г очищенных креветок
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сливочного масла
1 зубчик чеснока
0,5 ст. л. муки
100 мл сливок жирностью 9%
1 пучок укропа
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 461,1 ккал
белки – 15,6 г, жиры – 14,1 г, углеводы – 67,9 г


1а

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1а Креветки сбрызнуть лимонным соком. Чеснок очистить и измельчить. В сковороде растопить масло и обжарить в нем, постоянно помешивая, муку до золотистого цвета. Добавить креветки и чеснок, посолить, поперчить.

1б Постепенно влить сливки, тщательно размешать и довести до кипения. Уменьшить огонь и проварить, 3 мин. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Снять с огня, добавить укроп, перемешать.


1б

начинка из свежих овощей

ЧТО НУЖНО:

1 помидор
1 огурец
0,5 красного сладкого перца
по 2–3 веточки укропа и петрушки
100 г натурального йогурта
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 4
1 порция: 413,6 ккал
белки – 9,3 г, жиры – 10,8 г, углеводы – 69,8 г


2а

ЧТО ДЕЛАТЬ:

2а Овощи и зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Сложить в миску, посолить, поперчить по вкусу. Заправить йогуртом, перемешать.

начинка из цветной капусты с беконом





ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшой кочан цветной капусты
- **50 г** бекона
- **1** сладкий желтый перец
- **1** пучок зеленого лука
- **1 ч. л.** сладкой горчицы
- **2 ст. л.** сметаны
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 500,8 ккал
белки – 11,9 г, жиры – 18,7 г, углеводы – 71,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

3а Капусту вымыть, разобрать на небольшие соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Бекон нарезать небольшими кусочками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть и измельчить.

3б На разогретой сковороде обжарить бекон, 3 мин. Положить перец и готовить 3 мин. Добавить капусту и лук, обжаривать, помешивая, 3 мин. Ввести горчицу и сметану, посолить, поперчить, перемешать. Проварить 4–5 мин.

грибная начинка

ЧТО НУЖНО:

- **100 г** шампиньонов
- **1** зубчик чеснока
- **1** пучок петрушки
- **1 ст. л.** сметаны
- **2 ст. л.** тертого сыра
- **1 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 320,6 ккал
белки – 10,2 г, жиры – 16,5 г, углеводы – 65,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

4а Грибы и зелень вымыть, обсушить. Шампиньоны нарезать пластинами, петрушку нашинковать. Чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем грибы и чеснок, 5 мин. Добавить зелень, сметану, соль и перец. Посыпать тертым сыром, перемешать и проварить 4 мин.



суфле из брокколи

ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшой кочан брокколи
- **0,5** черешка сельдерея
- **1** пучок зеленого лука
- **1 ст. л.** сметаны
- **50 г** тертого сыра
- **1** яйцо
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 480,3 ккал
белки – 14,3 г, жиры – 16,0 г, углеводы – 69,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

5а Брокколи и сельдерей вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Отбросить на дуршлаг и измельчить в пюре. Добавить сметану и тертый сыр.
Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Пюре посолить, поперчить. Добавить лук и тщательно перемешать.



свиные рулетики с зеленью



ЧТО НУЖНО:

500 г	бескостной свинины
1	пучок петрушки
1	пучок кинзы
1	пучок базилика
1	веточка мяты
1	веточка эстрагона
1 ст. л.	оливкового масла
1 ст. л.	лимонного сока

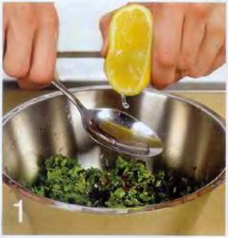
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 497 ккал
белки – 18,9 г, жиры – 46,0 г, углеводы – 2,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину нарезать кусками толщиной 0,5 см, слегка отбить, натереть солью и перцем. Оставить на 5–10 мин. Всю зелень тщательно вымыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить оливковое масло и лимонный сок.

2 Положить на каждый кусок свинины получившуюся смесь. Свернуть рулетом.

3 Нарезать на рулетики шириной 2,5 см и нанизать их на вымоченные в воде деревянные шпажки. Жарить на гриле по 5 мин. с каждой стороны.



1



2



3


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Kühne
Russian

свиные отбивные с томатным дипом













ЧТО НУЖНО:

2 ст. л. сладкой баварской горчицы **«Кюне»**
3 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. соуса барбекью **«Кюне»**
2 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
1 ст. л. винного уксуса **«Кюне»**
800 г свиной лопатки

Для дипа:

4 помидора
2 зубчика чеснока
3 веточки базилика
3 веточки петрушки
3 веточки сельдерея
1 луковица
• соль, перец по вкусу

Время подготовки: 3 часа 10 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 830,3 ккал
белки – 32,0 г, жиры – 72,7 г, углеводы – 12,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинками, розмарин вымыть и разобрать на листики. Масло, горчицу, уксус, чеснок, розмарин и соус для гриля смешать в большой миске.

2 Мясо вымыть и нарезать кусками толщиной 1 см. Положить в маринад, перемешать, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 3 ч.

3 **Приготовить томатный дип.** Помидоры испечь на гриле. Лук слегка подпечь.

4 Всю зелень вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить и смешать с солью.

5 Печеные помидоры очистить от кожицы и мелко порубить, лук очистить и мелко нарезать. Смешать помидоры, лук, чеснок и зелень.

6 Мясо вынуть из маринада и обжаривать на гриле по 5 мин. с каждой стороны, часто поливая маринадом. Готовое мясо выложить на блюдо, накрыть фольгой и оставить на 10 мин.

Подавать с томатным дипом.

КСТАТИ

Винный уксус «Кюне» с насыщенным ароматом дорогого красного вина отлично подходит для маринования мяса и приготовления соусов.
Сладкая баварская горчица отличается нежным вкусом и не содержит консервантов.
Пряный соус барбекью с запахом дымка можно использовать как для готовых мясных блюд, так и для приготовления маринадов.





баранина с баклажанами на гриле


1


2


3


4


5

ЧТО НУЖНО:

- **4** куска бараньей корейки на косточке
- **2** баклажана
- **1** острый перчик
- **200 мл** гранатового сока
- **1** небольшая луковица
- **1** черешок сельдерея
- **2 ст. л.** сока лимона
- **2** веточки розмарина
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 504 ккал
белки – 23,2 г, жиры – 35,6 г, углеводы – 22,7 г

КСТАТИ

Вместе с баклажанами в этом рецепте можно использовать и другие овощи: кабачки, сладкий перец, цветную капусту, брокколи, молодую морковь и зеленые стручки фасоли. Технология их приготовления такая же. Овощи нужно вымыть, крупно нарезать и замариновать на 10–15 мин. в растительном масле, соке лимона, перце, соли и розмарине.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и измельчить. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Острый перец вымыть, нарезать тонкими колечками. Смешать в миске гранатовый сок с луком, сельдереем и перцем.

2 Положить в маринад мясо, накрыть и поставить в холодильник на 6–8 часов.

3 Баклажаны вымыть и нарезать кружками толщиной примерно 1 см. Просыпать кружки солью и оставить на 20 мин. Затем промыть баклажаны теплой водой, сложить в миску.

4 Сбрызнуть кружки баклажанов соком лимона и растительным маслом. Добавить молотый черный перец и листики розмарина. Дать настояться 10 мин.

5 Обжарить на гриле мясо, по 4 мин. с каждой стороны. Выложить кружки баклажанов и обжаривать по 1,5 мин. с каждой стороны. 2–3 раза полить мясо и баклажаны маринадом.

бараньи ребрышки в маринаде из киви







ЧТО НУЖНО:

1 кг	бараньих ребрышек
4	киви
0,5 ч. л.	молотого красного перца
50 мл	растительного масла
•	соль по вкусу

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 727,8 ккал
белки – 35,5 г, жиры – 62,8 г, углеводы – 5,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Киви очистить от кожуры, крупно нарезать и измельчить в блендере. Смешать с растительным маслом и красным перцем.

2 Перелить смесь в глубокую форму. Ребрышки вымыть, положить в маринад, накрыть и оставить на 2 ч. Перед обжариванием на гриле ребра посолить. Обжаривать по 4 мин. с каждой стороны.



шашлык из говядины с грушами







ЧТО НУЖНО:

1 кг филе говядины
3 груши
2 ст. л. воды
1 ст. л. меда

Для маринада:

4 зубчика чеснока
3 см корня имбиря
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. темного соевого соуса
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. коричневого сахара
1 ст. л. молотого кориандра
1 ст. л. куркумы
1 ч. л. порошка чили

Время приготовления: 20 мин. + 2 часа
Порций: 6
1 порция: 374,3 ккал
белки – 35,0 г, жиры – 18,5 г, углеводы – 16,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить маринад.** Зубчики чеснока очистить и раздавить. Корень имбиря очистить, натереть на терке. В большой миске смешать соевый соус, оливковое масло, лимонный сок, добавить сахар, чеснок и тертый имбирь, кориандр, куркуму и чили.
Филе говядины вымыть, разрезать на небольшие порционные куски и переложить в миску с маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 2 ч.

2 Деревянные шпажки положить в воду на 20–25 мин. Куски маринованной говядины нанизать на шпажки и обжарить на предварительно разогретом гриле, по 3–5 мин. с каждой стороны. Готовые шашлыки накрыть фольгой.

3 Груши вымыть, обсушить, разрезать пополам и разложить на противне. В горячую воду добавить мед, перемешать, этой смесью смазать половинки груш и запечь в разогретой духовке, 10–15 мин., или на гриле, 5–7 мин.



телятина с картофелем

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** телятины на косточке
- **2** красных острых перчика
- **0,5** стакана соевого соуса
- **0,5** стакана сухого красного вина
- **1 ч. л.** сахара
- **1 ч. л.** кумина
- **4–6 шт.** бутонов гвоздики
- **1,5 кг** картофеля
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1 ч. л.** паприки
- **1** лимон
- соль по вкусу

Время подготовки: 4 часа
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 536,6 ккал
белки – 39,9 г, жиры – 13,0 г, углеводы – 65,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Телятину вымыть, обсушить и нарезать порционными кусками.

2 В сотейнике подогреть, не доводя до кипения, соевый соус с вином. Добавить сахар, острый перец, кумин, гвоздику.

3 Поместить мясо в миску, залить горячим маринадом и поставить в холодильник на 3–4 ч.

4 Картофель тщательно вымыть, разрезать вдоль на две части. Сложить в миску, влить оливковое масло, добавить паприку, посолить. Перемешать и поставить в холодильник на 2 ч.

5 Обжарить на гриле до готовности мясо и картофель. Обжарить дольки лимона. Выдавить на мясо лимонный сок.











КСТАТИ

Мы рекомендуем взять с собой на барбекю соус CHIN-SU «Чили с чесноком». Сочетание перца чили и чеснока сделает любое мясное блюдо более острым и ароматным. Причем этот соус можно использовать как для готового блюда, так и в процессе маринования мяса.





креветки на шпажках с соусом терияки



ЧТО НУЖНО:

500 г сырых креветок
300 г помидоров черри
1 ст. л. оливкового масла

Для соуса терияки:

150 мл соуса-маринада **Teriyaki Kikkoman**
500 мл сухого белого вина
50 г имбиря
2 зубчика чеснока
2 ст. л. сахара
• цедра 1 лайма

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 218,6 ккал
белки – 27,3 г, жиры – 7,1 г, углеводы – 11,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тонкие бамбуковые шпажки замочить в холодной воде на 20–25 мин. Помидоры черри вымыть.

2 Сырые креветки вымыть, очистить от панциря, удалить головы и кишечную вену, тщательно обсушить.

3 Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, измельчить.

4 **Приготовить соус.** Вино довести до кипения, выпаривать в течение 3–5 мин. Добавить соус **Teriyaki Kikkoman**, тертый имбирь, измельченный чеснок и готовить 3 мин., затем процедить. Добавить сахар, перемешать, слегка охладить.

5 Перелить 2/3 соуса в миску, добавить цедру лайма, положить креветки и оставить в теплом месте на 10–15 мин.

6 Маринованные креветки нанизать на шпажки, чередуя их с помидорами черри, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле, 3–4 мин.

Готовые креветки подавать на шпажках с оставшимся соусом Teriyaki Kikkoman.

КСТАТИ

Соус-маринад TERIYAKI KIKKOMAN идеально подходит для маринования мяса, птицы, рыбы и овощей. Его производят по старинному японскому рецепту из натурального соевого соуса, вина и специально подобранных специй.





СПОНСОР РЕЦЕПТА

ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО
MAGIC TREE

лосось на гриле



ЧТО НУЖНО:

- **1** лосось весом 1,5–2 кг
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **2 ч. л.** лимонной приправы для рыбы **«Волшебное дерево»**
- **200 г** зеленой фасоли

Для масла с травами:

- **180 г** несоленого сливочного масла
- **1** пучок кинзы
- **1** зубчик чеснока
- **1** лимон
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 4–6
1 порция: 990 ккал
белки – 61,5 г, жиры – 81,6 г, углеводы – 2,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу вымыть, очистить, удалить голову, хвост и плавники (из них можно будет сварить бульон). Разрезать на порционные куски толщиной 2,5 см.

2 На противень, выстеленный пергаментом, выложить лососевые стейки, смазать их 1 ст. л. оливкового масла и присыпать лимонной приправой для рыбы. Оставить мариноваться на 10 мин.

3 Замороженную фасоль сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и обжарить на гриле, 7–9 мин. Переложить на тарелку и накрыть фольгой.

4 Обжарить каждый кусок лосося до готовности, в течение 4–5 мин. с каждой стороны. Переложить на тарелку и накрыть фольгой.

5 **Приготовить масло.** Лимон вымыть, разрезать пополам, из половинки отжать сок. Зелень вымыть, порубить. Чеснок очистить, измельчить. К размягченному сливочному маслу добавить лимонный сок, чеснок, зелень, соль, перец. Тщательно перемешать до образования однородной массы. Переложить в кондитерский мешок и слегка охладить, 5–7 мин.

6 Из кондитерского мешка отсадить «розочки» из масла, поставить в холодильник на 15 мин. Из оставшейся половинки лимона отжать сок на теплую фасоль.

Украсить рыбу «розочками» из масла и подавать с фасолью.

КСТАТИ

Лимонная приправа для рыбы «Волшебное дерево» содержит только натуральные продукты без искусственных красителей и ароматизаторов. А главное, в ее состав входит настоящая морская соль, которую добывают старым экологически чистым способом, выпаривая морскую воду на солнце.



куриные крылья в майонезе

Время подготовки: 8 часов
Время приготовления: 25 мин.
Порций: 8
1 порция: 327 ккал
белки – 17,8 г, жиры – 27,4 г, углеводы – 2,4 г









ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** куриных крыльев
- **200 г** майонеза
- **2** средние луковицы
- **3** зубчика чеснока
- **1 ч. л.** порошка карри
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные крылья вымыть, обсушить. Чеснок и лук очистить и мелко порезать.

2 В майонез добавить лук, чеснок, карри и перемешать.

3 Каждое крылышко натереть солью, перцем и обмазать майонезом. Плотно уложить в кастрюлю, накрыть крышкой и убрать на ночь в холодильник. **Крылья достать из маринада, насадить на шампуры, чередуя по желанию с кольцами сырого лука, и жарить над углями, как обычный шашлык, поворачивая каждые 2 минуты.**



цыпленок в маринаде из ананаса

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 970,2 ккал
белки – 93,3 г, жиры – 64,5 г, углеводы – 4,1 г







ЧТО НУЖНО:

- **2** цыпленка
- **4** кружка ананаса
- **2** зубчика чеснока
- **2** стакана белого вина
- **10–12** листиков розмарина
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цыплят вымыть и обсушить. Сделать разрез вдоль грудной кости. Положить цыплят спинкой вверх и с силой нажать рукой. Затем завернуть каждого в пищевую пленку и отбить.

2 Ананас мелко нарезать, чеснок очистить и нарезать пластинами. Вино перелить в широкую миску, добавить ананас, чеснок, соль, перец и листики розмарина. Поместить в маринад цыплят и оставить на 1–2 ч.

3 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем цыплят, по 4 мин. с каждой стороны. Накрыть крышкой, уменьшить огонь и готовить еще 5 мин. Цыплят можно приготовить на гриле.



люля-кебаб в беконе

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** бескостной говядины
- **400 г** бескостной свинины
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **1** пучок петрушки
- **100 г** миндаля
- **1** яйцо
- **4** куска белого хлеба
- **1** лимон
- **14–16** полосок бекона
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 6
1 порция: 702,1 ккал
белки – 30,1 г, жиры – 60,0 г, углеводы – 10,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Деревянные шпажки поместить на 20 мин. в емкость с холодной водой. С хлеба срезать корку, мякоть измельчить в блендере. Лук и чеснок очистить и измельчить. Петрушку вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Мясо вымыть, обсушить и мелко порубить ножом.

2 Орехи измельчить. Из лимона выжать сок.

3 Выложить фарш в миску, добавить орехи, лимонный сок, тщательно перемешать. Добавить хлебные крошки, лук, чеснок и петрушку. Посолить, поперчить и тщательно вымесить. Поставить в холодильник на 1 ч.

4 Сформовать из фарша 12–14 шариков. Нанизать их на шпажки и придать им удлиненную форму.

5 Обернуть каждую котлетку полоской бекона.

6 Готовить на гриле по 3–4 мин. с каждой стороны.

КСТАТИ

Компактный и легкий гриль Excelio от Tefal весной и летом незаменим для загородных пикников и барбекю. А осенью и зимой его можно использовать на обычной кухне в городской квартире, поскольку он готовит без чада и копоти. Благодаря съемным плиткам, гриль легко превращается в блинницу и сотейник, обеспечивая свободу выбора блюд!





фруктовые мешочки с медом



ЧТО НУЖНО:

2 сливы
2 персика
2 яблока
4 ст. л. коричневого сахара
4 ст. л. меда
3 веточки свежей мяты

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 216,2 ккал
белки – 1,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 52,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фрукты вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать дольками. Перемешать и разделить на 4 равные порции. Мяту вымыть, излишки воды стряхнуть.

2 Из фольги вырезать 4 квадрата. В центр каждого положить фруктовые дольки и несколько листиков мяты. Присыпать сахаром и полить медом. Собрать фольгу так, чтобы получились мешочки. Поместить на противень, застеленный пергаментом, или на угли и готовить 10–12 мин.

*** Фрукты должны стать мягкими.**


1


2



ананас-барбекю

ЧТО НУЖНО:

1 большой ананас

Для сиропа:

2 см корня имбиря

4 ст. л. воды

2 ст. л. меда

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 8
1 порция: 85,3 ккал
белки – 0,5 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 20,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ананас вымыть и разрезать на 8 продольных частей.

2 **Приготовить сироп.** Корень имбиря очистить и натереть на терке. В горячую воду добавить мед, тщательно перемешать, положить тертый имбирь, дать настояться 5–10 мин. Процедить.

3 Дольки ананаса обжарить на гриле, поливая соусом, по 3–4 мин. с каждой стороны.



1



2



3


www.sadovnikmag.ru
рубрики
огород
участок
арсенал
цветник
сад
дом
новости
форум
инструкции по уходу
вопросы, связанные с уходом за растениями, условиями их выращивания
ищу растение
поиск растений или информации о конкретном растении
опознать растение
болезни и вредители
всякая всячина
все о любых растениях, что не вошло в другие категории
предложения и пожелания
о чем бы вы хотели прочитать в журнале
журнал "садовник" в интернете
архив номеров журнала
садовник
садовник
садовник
садовник
садовник
садовник
садовник
садовник



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка

2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика

3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев

4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов

5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*

* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*

* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary. ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Iverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc 890-0057-610
* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141;
Школа гастронома – 84584, 83273;
Коллекция рецептов – 36979;
Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158;
Школа гастронома – 83316, 83273;
Коллекция рецептов – 36892;
Садовник – 46345, 20415. Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378;
Школа гастронома – 12599, 11308;
Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо». Каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141;
Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки – 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______
Адрес ______
______ Тел.: ______

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы,
в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______
Адрес ______
______ Тел.: ______

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы,
в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

следующий выпуск: соусы, дипы

- соусы для мяса, птицы, рыбы и овощей
- десертные соусы
- фруктовые и овощные дипы



новый номер выйдет 28 мая

ГДЕ КУПИТЬ

- **Tupperware**
  единая справочная тел. 8-800-200-6000,
  www.tupperware.ru
- **Приправы и специи «Волшебное дерево»**
  Торговая марка «Волшебное дерево»
  г. Москва, ул. Иркутская, 3, тел. (495) 462-5089
- **Продукция «Кюне»**
  Сетевые супермаркеты
  Дистрибьютор – компания «Раритет», тел. 755-9229,
  www.raritet-ltd.ru.
- **Соевый соус «Киккоман»**
  генеральный дистрибьютор «Киккомана» в России компания «Мистраль»
  тел. (495) 411-7070,
  www.tkmistral.ru
- **Соусы Chin-Su**
  «АБК», «Дикси», «Мосмарт», «Рамстор», «Седьмой континент», «Утконос»
  ООО «Торговый дом «Кухня без границ», тел. 644-3232,
  www.kbg-food.ru

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№09 (17), май 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатор (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова

Типография: «Алмаз пресс» (Москва)
Тираж: 227 250 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.


гастроном
новые идеи
для профи